

סודות המיניות הגברית

שיעור 09 | שאלות מצטברות, ועל האני האנדרוגינזם ודו-מיניות האדם

נתחיל בשאלות מצטברות



לא הספקתי לתרגל!

זה לא הגיוני לצפות שתתקדמו יחד עם נושאי הקורס. המיניות שלנו היא דינמית, ותלויה בהמון גורמים חיצוניים ופנימיים. הכנימו את הידע, שימו לב לשינויים תפיסתיים, התאמנו כשאתם יכולים, ותנו לזמן לעשות את שלו.

מה עם נשימת ווים הופ למניעת שפיכה?

(הכוונה כדי להתמקד בשאיפה ולא בנשיפה). בגדול - מה שעובד לכם, שווה לנסות. אבל כאשר אתם עומדים לגמור האנרגיה רוצה לצאת, ולשאוף עוד באופן אינטנסיבי יגביר אותה ולא ישחרר אותה. הרעיון בנעילת הכוח ואז בנשימת הקפלבאטי הוא לתת לחלק מהאנרגיה לצאת (דרך הפה) ואז ליצור וואקום שימשוך את היתר למעלה.

נקודת האל-חזור אצלי לא מרגישה כמו מדרגה אלא פתאומית

זה בסדר ונפוץ. אבל גם אם היא מגיעה בפתאומיות, יש בפתאומיות הזאת בדרך כלל הדרגתיות מסוימת (גם אם היא עניין של שניות). פשוט לעצור מיד כשמרגישים את הנסיקה. אם הרגשתם את הכעימות ללא השכיכה, אתם יכולים להמשיך. אם לא, חכו עוד קצת

האם שפיכה יכולה לגרום לשחרור רגשי או תודעתי גם ללא כוונה מודעת?

בהחלט! תת המודע מחכה לכל הזדמנות אפשרית לאיזון רגשי, תודעתי או רוחני. למעשה, נאמר ששפיכה כמעט תמיד תגרום לאיזון זמני של המערכת ברמה כזו או אחרת, שכן היא מאפשרת שחרור אנרגיה מינית עודפת שלא השתחררה כרגש או כאנרגיה גופנית אחרת.

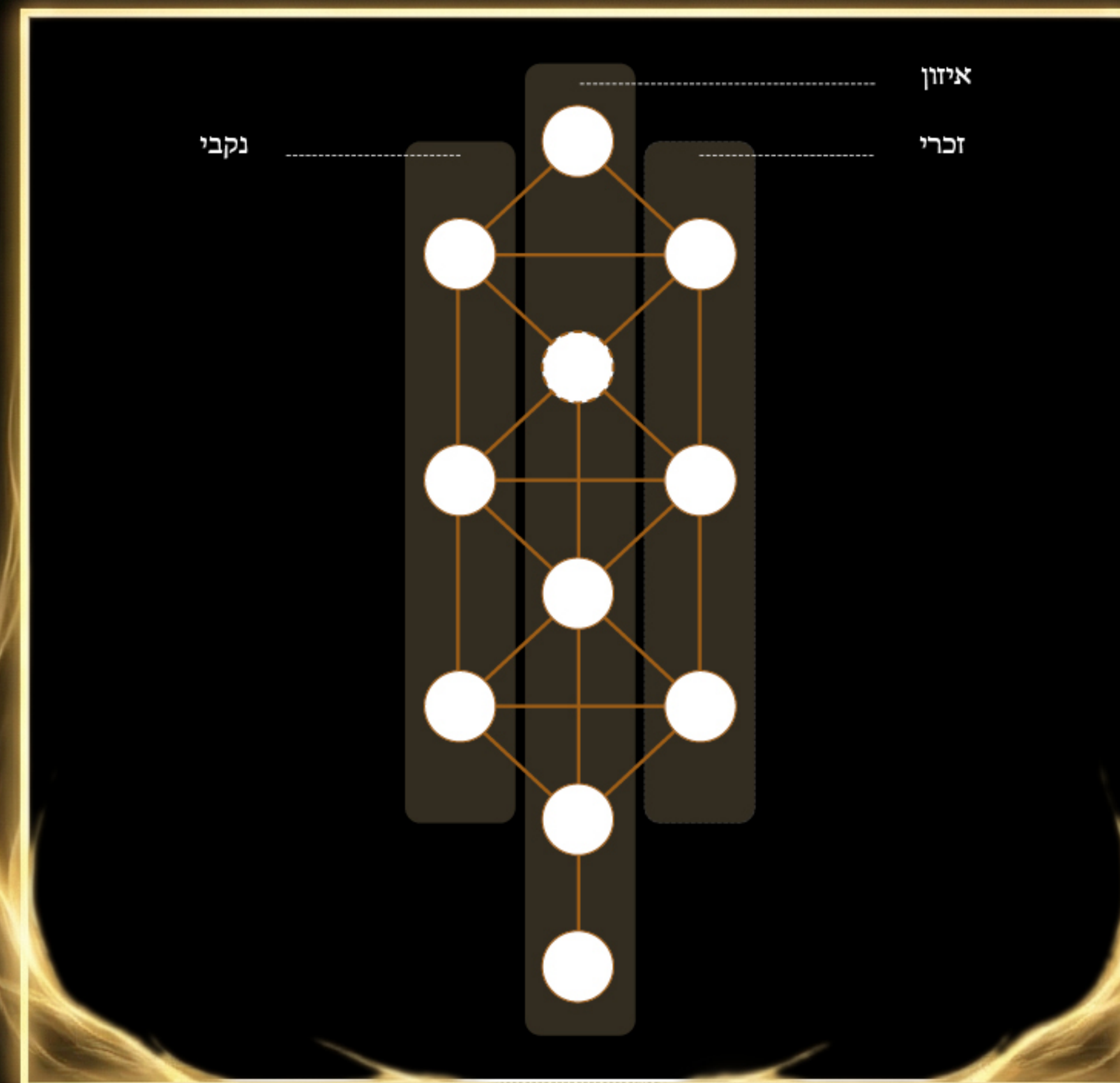


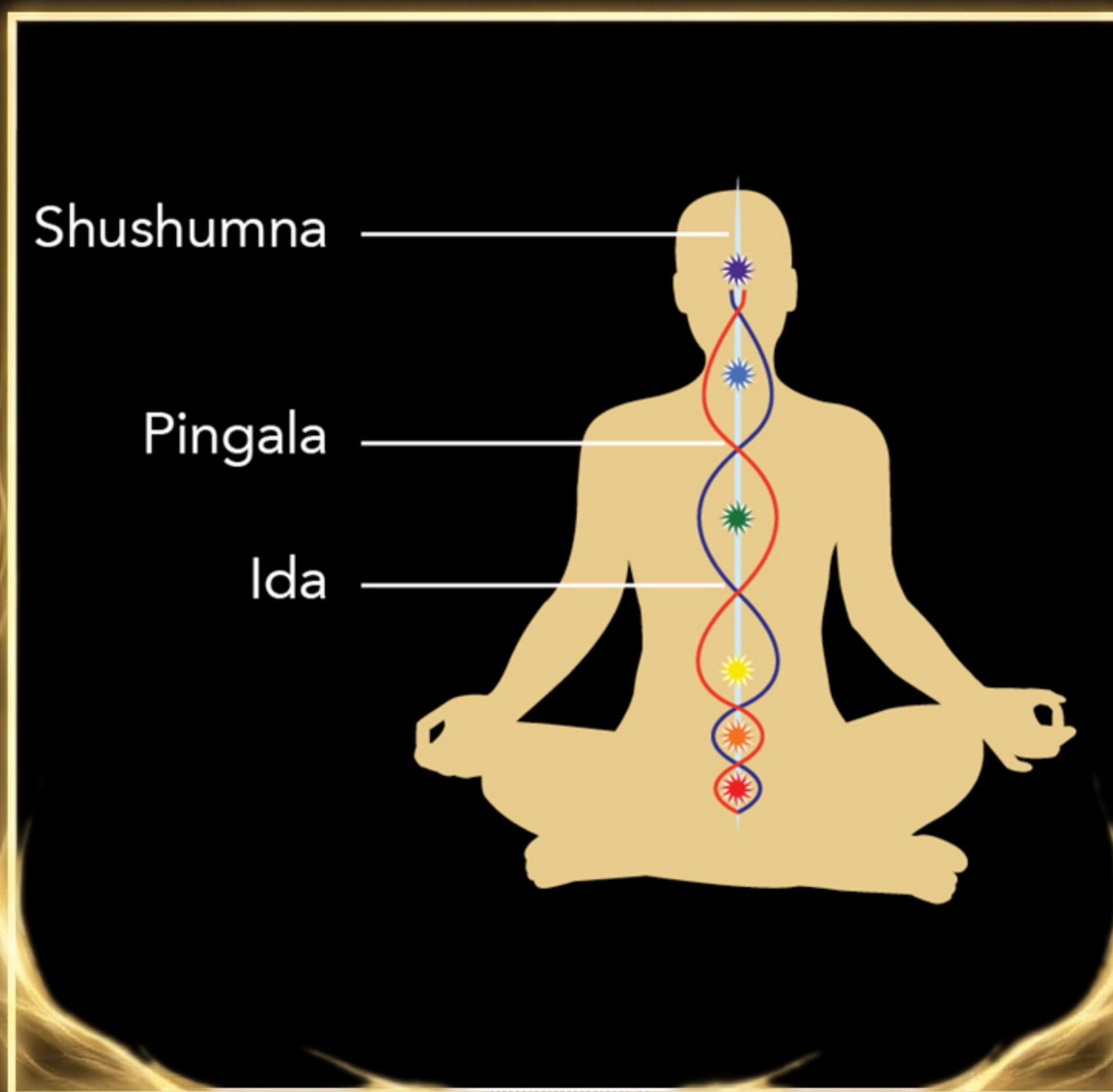
טכניקה למיגור שפיכה מוקדמת שמקורה בטראומה חוויתית?

בעזרת חוויה מחודשת מתקנת, או עם בת זוג או באוננות
מקודשת. אתן דוגמה.

כולנו אנדרוגינوس: על דו-המיניות הפנימית של האדם







מה זה אומר על המיניות שלנו?

אנחנו נולדים עם קוטביות מינית פיזית

- אבל הקוטביות המינית הרגשית יכולה להשתנות במהלך הגלגול
- הזהות המינית שלנו והתשוקה המינית מושפעת מהקוטביות המינית הרגשית, לא בהכרח הפיזית
- לעיתים שינויי תודעה עוצמתיים יגרמו לתשוקות מיניות שלכאורה אינן תואמות את הקוטביות המינית הפיזית שלנו



חקר דוגמא: התנסויות מיניות עם גברים

סיבות להופעה של תשוקה דו-מינית כלשהיא

- צורך למגר או לאזן כחד או חשש מגברים
- צורך לאזן צורך בשליטה או דומיננטיות
- עודף או חוסר באנרגיה נשית
- צורך לסיפוק סקרנות
- צורך לחידוד האהבה העצמית
- שימוש בחומרים משני תודעה ומשני קוטביות

לא להבהל אם התעוררה אצלכם תשוקה כזו

- האם התנסות כזו מרגישה נכונה או מבלבלת?
- המכתח הוא בפרטים - מה טיבה המדויק של הפנטזיה?
- תתחילו בקטן, ותעבדו עם מה שעולה. לעיתים קרובות זה phase שעובר אחרי זמן קצר

התמודדות עם שפיטה חיצונית

שיקוף לשבוע הקרוב:

- האם אי פעם חוויתם תשוקה לחוויה דו-מינית? האם מימשתם אותה?
- מה התשוקה או החוויה לימדה אתכם?
- איזה התמודדות עלתה?
- האם אתם מרגישים שהצד הנקבי מפותח אצלכם מספיק?

תרגול לשבוע הקרוב:

תבחרו תרגיל אחד שלמדנו ותתרגלו:

- (1) נעילת פרינאום מתמשכת או כמפום
- (2) הנעילה ועצירת הנשימה
- (3) הזדקפות הגוף ושחרור הנשימה
- (4) שילוב הכל יחד
- (5) מיקוד כוונה בזמן האורגזמה (עם או בלי שפיכה)
- (6) חיבור עם המלווה הנקבית שלכם
- (6) סשן אוננות מקודשת
- (7) נשימת האשכים
- (7) מנעול הכוח
- (8) עצירה בזמן: שאיבת האנרגיה מעלה עם נשימה סרעפתית
- (8) ברגע האחרון: מנעול כוח עם נשימת קפלהאטי

דיון: שאלות רשמים